

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общепит-Юг"

Полупанов С.Н.



МЕНЮ
МБДОУ № 9 на **18.04.23**

САД дети дошкольного возраста от 3х до 7 лет с12-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша гречневая жидкая молочная	180	4,68	3,58	29,54	166,23
Какао с молоком	200	2,30	1,78	17,44	94,98
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	415	10,66	11,96	53,61	361,86
ЗАВТРАК 2					
Плоды свежие(яблоки,бананы,апельсины)	100	1,50	0,50	21,03	95,00
	100	1,50	0,50	21,03	95,00
ОБЕД					
Суп картофельный с рыбой	200	4,94	3,10	9,10	84,06
Голубцы ленивые 100/50	150	8,33	9,09	25,77	218,21
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	1,01	7,79	3,05	86,18
Компот из смеси сушеных фруктов+вит.С	180	0,07	0,00	14,60	55,57
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	660	20,13	20,74	87,14	613,72
ПОЛДНИК					
Вареники ленивые со сметанным соусом100/73	173	10,20	8,20	10,20	155,39
Кисломолочные напитки(кефир,ряжека,снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,89
	353	16,14	12,99	20,46	263,28
УЖИН					
Запеканка рисовая со свежими плодами	200	3,88	10,16	33,98	242,88
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02	43,60
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	470	9,00	15,34	75,68	470,99
итого по меню	1875	57,43	61,53	257,92	1804,85